



# *Culture Judo*

---

*Petit Samouraï raconte,*

Brigitte MANIBAL-PAGES

## **L'origine du kata**



**Le kata, c'est la grammaire du judo,**  
or nul ne peut écrire ni parler correctement en ignorant

« ***Entraide et prospérité mutuelle*** » devise donnée par Maître KANO.

La compréhension de « l'autre » à travers la compréhension de soi est facilitée dans les randoris et les katas par la nécessité du partenaire.

En Judo on travaille à deux : notre sensibilité doit toujours être ouverte pour «sentir», pour pénétrer les intentions du partenaire, pour nous adapter à sa morphologie ou à son caractère. C'est ensemble que nous devons progresser en nous étayant mutuellement.

S'imaginer que vaincre l'autre est le but, est une façon singulièrement bornée de comprendre le judo. Le but réel est de vaincre nos infériorités, nos raideurs, nos insuffisances physiques et morales. Pour cela «l'autre» le partenaire, l'ami, nous est indispensable.

Le randori nous permet d'éprouver notre technique, notre corps et aussi notre caractère, de vérifier nos acquisitions, de constater nos progrès ou le contraire. Surprendre notre partenaire, ou être surpris par lui, constitue un test non un but en soi.

Les KATAS nous obligent à étudier la forme exacte des mouvements, à approfondir la logique des déséquilibres, à éliminer les formes inexacts, les gestes parasites, à rechercher avec notre partenaire à la fois la vérité et la beauté des mouvements car ce qui est vrai est toujours beau.



**Les KATAS sont des fondamentaux qui permettent de transmettre intact l'enseignement du judo à travers le temps, sans que les déformations, dues à l'oubli et à la fantaisie, altèrent les principes.**  
( J L Jazarin)

Maître KANO disait : «Dans les katas se trouve l'esprit du judo, sans lequel il est impossible d'apercevoir le but».

M. Ishiro Abe : «Pour travailler et comprendre le judo, deux pratiques se présentent à nous. Ce sont le randori et le KATA. Et on ne peut négliger ni l'une ni l'autre. Il y a entre elles une profonde relation. La même que celle que nous trouvons entre la grammaire et la composition. La grammaire enseigne les règles, les fondements de l'écriture et du parler corrects, c'est le kata. La composition ou l'exercice libre, c'est le randori. Pour bien faire le randori, il faut bien connaître le KATA».

M.Ishiro Abé ajoute : «En général le point faible du judo européen, ce sont les KATAS ou fondements. Leur esprit et leur exécution sont mal compris et ont été altérés».

En Europe, le mal vient de la tendance de plus en plus «sportive» du judo ; cette tendance à ne connaître que la compétition avec ses défaites, ses victoires, ses titres et championnats. Alors que les rencontres sportives du judo sont seulement une application possible des techniques et des Principes du judo ; on tend, de plus en plus, à en faire une activité principale.

On fausse ainsi l'esprit du pratiquant et on lui inculque une notion fautive du judo qui lui interdira la compréhension profonde dans l'avenir. C'est ainsi que, progressivement, on est arrivé, surtout

parmi les jeunes gens, à considérer le kata comme une obligation ennuyeuse, une sorte de formalité superflue.

Le malheur, c'est l'oubli de la fonction fondamentale du kata.

**M Ishiro Abé : Le kata, c'est la grammaire du judo, or nul ne peut écrire ni parler correctement en ignorant la grammaire.**

Les règles du kata, grammaire du judo, ont été codifiées non seulement par Maître Jigoro Kano, mais par une véritable académie de grands experts qui ont longuement étudié, médité et expérimenté les formes.

*Actuellement les Katas les plus étudiés sont ceux qui sont demandés pour l'accès à un grade supérieur ou pour participer aux compétitions de katas.*



## Nage no kata.



C'est le Kata des formes de projection créé en 1906, par Jigoro KANO.

Appliquant les principes essentiels du judo : adaptation, meilleur emploi de l'énergie, entraide et prospérité mutuelle, le Nage No Kata met en évidence les bases techniques du judo debout permettant à Tori et à Uke de s'exprimer et de se perfectionner dans plusieurs domaines, et notamment dans :

- ☯ l'attitude et les positions fondamentales (posture, saisie)
- ☯ les déplacements (axiaux, latéraux, circulaires),
- ☯ la dynamique d'exécution (continuité de l'action, rythme)
- ☯ la construction d'attaque (Kuzushi, Tsukuri, Gake),
- ☯ l'efficacité technique (variété technique à droite et à gauche)
- ☯ l'interaction entre les partenaires (rôle de Tori et rôle de Uke),
- ☯ le contrôle de la chute (maîtrise de son corps, non appréhension de la chute). ( FFJDA)

## **Kime-no-kata.**

C'est peut-être le plus martial de tous les katas. Il trouve son origine aux sources mêmes du judo : le Jujitsu.

Il conduit le pratiquant à retrouver l'état d'esprit, le KIME qui animait les samourais au moment du combat. Créé par Kano et ses disciples, il démontre que les techniques de défenses exécutées tout au long de ce kata, trouvent leur plénitude lorsqu'elles sont faites avec l'état d'esprit nécessaire.

Les attaques successives sont de deux sortes : sans arme et avec les armes de l'époque : le sabre court et le sabre long. Et les deux postures habituelles aux Japonais : agenouillée et debout.

La difficulté de ce kata réside dans le fait que les attaques ne doivent pas être simulées ou ralenties, mais portées avec sincérité, ce qui oblige celui qui les subit à être tout aussi sincère et à effectuer ses défenses avec rapidité, précision et puissance. Ce kata nécessite une étude approfondie des techniques et une longue pratique avant de pouvoir l'exprimer pleinement avec le kime.

## **Goshin – jitsu.**

C'est un kata récent de 1956, créé par des experts du KODOKAN sous la direction de TOMIKI et KOTANI. Le kodokan goshin jitsu démontre les différentes formes de défense.

Si le kime no kata dans sa représentation est imprégné de l'esprit des samourais représentant le combat réel, le KODOKAN GOSHIN

JITSU lui est élaboré pour démontrer les techniques de défense de jujitsu correspondant davantage à l'époque moderne (FFJDA).

Le Goshin-jitsu donna une vision nouvelle de l'art et de la défense personnelle par le judo-jujitsu.

Le kime-no-kata donnait une réponse à la demande de l'époque sur la self défense. Mais il était encore imprégné de l'état d'esprit des samouraïs sur le champ de bataille : tuer pour ne pas être tué.

La vie moderne imposait une conception autre : la défense dans la vie courante, avec la pensée du respect de la vie humaine. Empêcher l'agression sans attenter à la vie de l'agresseur. Telle fut l'idée dominante qui présida à sa création, en 1956, par des experts du KODOKAN, sous la direction de TOMIKI et KOTANI, venant en fait en complément du kime-no-kata.

Dans le Goshin-jitsu, les atemis ne sont pas considérés comme une finalité bien que portés avec force ; ils ne sont pas exécutés pour « détruire » mais pour placer l'adversaire dans une position de faiblesse permettant de conclure par une technique appropriée.

Le Goshin- jitsu se veut moins formel, plus libre, plus proche de la réalité. C'est pourquoi le mot «kata» n'apparaît pas dans l'appellation, bien qu'il en gardât l'esprit.

Si les techniques utilisées sont différentes des celles du kime-no-kata, l'esprit (le kime) sans toutefois le pousser à l'extrême, en a été conservé. Les défenses ne sont réellement efficaces qu'effectuées avec un état d'esprit fort et résolu.

## **Katame-no-kata.**

Créé en 1907 par Jigoro KANO, le Katame No Kata est le kata des formes de contrôle en Ne-waza (travail au sol).

Suite logique de la projection, il permet d'apprendre ou de se perfectionner dans les techniques de contrôles, d'immobilisation, d'étranglement ou de clé, et de mieux comprendre les principes du combat au sol. Il requiert un dynamisme d'exécution répondant aux actions / réactions des deux partenaires.

Il forme avec le Nage no kata, le Randori No Kata.( FFJDA)

Le terme Katame (contrôle) est ici parfaitement à sa place, car Tori, tout au long de ce kata, devra avoir le souci de contrôler Uke, non seulement en exécutant la technique, mais aussi bien avant de la porter, qu'après l'avoir portée.

C'est un contrôle constant ; c'est par ce contrôle permanent que se distingue un vrai spécialiste du ne-waza.

Un kata est un kata par deux éléments : la technique et l'attitude. Sans l'attitude, il n'y a pas de kata. La recherche de l'attitude n'est pas une simple démarche esthétique, mais une obligation pour le judoka de contrôler parfaitement tous ses gestes, tant avant que pendant et après l'exécution des techniques ; elle oblige à se concentrer pour être pleinement « dans » le kata.

Si l'attitude se perçoit aisément dans le déplacement debout (nage-no- kata), il était plus difficile de mettre en valeur le déplacement et par contre coup, l'attitude en ne waza. C'est pourquoi Kano, partant d'une position classique dans le combat en ne- waza , un genou au sol, a obligé les partenaires du kata à se déplacer dans cette position. Ce déplacement les astreint à un contrôle d'eux –mêmes

pour une exécution correcte des techniques, d'où la recherche de l'attitude.

La conclusion d'un combat en ne-waza étant une technique d'osae-komi-waza, de shime-waza ou de kansetsu-waza, il était naturel de retrouver ici ces trois groupes.

Comme dans le nage no kata, les techniques les plus représentatives de chaque groupe y sont placées. La présence d'une clé de jambe dans les kansetsu-waza peut surprendre, mais il faut se rappeler que lors de la création de ce kata, les luxations au genou étaient autorisées.

Disons enfin que c'est souvent de l'attitude de Uke que dépend l'intensité de ce kata. Uke est certes contrôlé par Tori, mais il doit sincèrement tenter de se dégager une fois la prise portée : faire et non esquiver un dégagement, obligeant ainsi Tori à être vigilant jusqu'à la fin de ce kata.

## **Ju-no-kata.**

Avant la dernière guerre, il était obligatoire au Japon à partir du 3ème Dan et Maître Kano obligeait ses disciples à le pratiquer tous les jours. Car, outre la recherche et l'enseignement qu'il contient, pratiqué avant et après le randori, il rééduque le sens de la souplesse et du véritable Judo, tout en assouplissant le corps et l'esprit.



Malgré le développement fantastique du judo et la diffusion dans le monde entier de ses techniques, il reste toujours aussi difficile aujourd'hui de comprendre d'emblée le JU-NO-KATA.

En effet, si l'on croit reconnaître lors de l'exécution de ce kata, et malgré leur stylisation, quelques mouvements debout, quelques tentatives de luxation ou d'étranglement, il n'en demeure pas moins que ces techniques sont l'aboutissement d'une gestuelle qui garde son mystère, et donc, la signification réelle échappe à un public moyennement averti.

Par plusieurs de ses aspects, que l'on soit pratiquant ou spectateur, le ju-no-kata déconcerte par rapport au judo quotidiennement pratiqué.

Le but recherché est d'approfondir les sensations d'équilibre et de déséquilibre, ainsi que les états transitoires lors des passages de l'un à l'autre. Des positions d'extension inhabituelles amènent à reconnaître au Ju-no-kata, un intérêt comme gymnastique de compensation. D'un même rythme lent et constant, cette lenteur est la garantie d'une grande précision dans les gestes d'attaque et de défenses.

Uke aura, à plusieurs reprises, l'occasion de prendre l'avantage sur Tori; ce dernier n'aura, en définitive, la maîtrise de Uke qu'après des phases successives d'attaques et de défense. Les techniques sont enchaînées sans interruption. Cette suite ininterrompue de mouvements oblige les pratiquants à une concentration soutenue, source incontestable de progrès.

## **Koshiki-no-kata**

Le Koshiki-no-kata était le Kata préféré de Maître J.Kano, il le pratiquait et l'étudiait sans cesse en répétant qu'il s'agissait là de l'essence même du judo.



## **Itsutsu-no-kata**

Maître Michigami, un très grand professeur et un véritable savant en Judo connu au Japon, qui a consacré toute sa vie au Judo disait : «L'Itsutsu-no-Kata est si grand, si vaste que je suis très très loin de l'avoir compris».

Cela donne un peu, compte tenue de la modestie qui est l'apanage d'un vrai Maître, la notion de l'importance et de la portée des Katas.

(Vous trouverez plus de précision sur ces deux derniers kata dans : L'origine ancienne des archives secrètes, principe et kata et les kata (suite) Transmission de la tradition)

*Outil de stabilité et de permanence, le kata est un lien entre tous les judokas, permettant de transmettre de génération en génération la technique, l'esprit et les principes du judo. (FFJDA)*

*Le kata pour Jigoro Kano Shi-han (Grand maître de l'exemple), fondateur du Judo est un procédé d'entraînement qui vise à l'efficacité technique et à une meilleure compréhension des principes fondamentaux du judo – jujitsu.*

*Chaque kata constitue un système technique qui synthétise un aspect du judo.*

*Le kata est à la fois : un procédé d'entraînement, un patrimoine technique et une explication des grands principes du judo-jujitsu fidèlement transmis de génération en génération et un exercice de démonstration.*

*Même s'il est parfois difficile d'appréhender le système des katas, l'étudiant en judo y trouvera l'attitude physique et mentale nécessaire à ses progrès techniques.*

